IN QUESTO NUMERO

ERRATA CORRIGE
*Nella copertina dello scorso numero è stato erroneamente riportato il **numero 110**, al posto del corretto **numero 111**. Ci scusiamo con i lettori.*
In copertina: Foto Fotolia

Ombre e Luci 112

Trimestrale Anno XXVIII n. 4
Ottobre - Novembre - Dicembre 2010

Organo dell'Associazione Fede e Luce Onlus
Autorizzazione del Tribunale di Roma n.19 del 24 gennaio 1983
ISSN 1594-3607

Responsabile Sergio Sciascia
Direttore Mariangela Bertolini
Redazione Cristina Tersigni, Rita Massi
Fotocomposizione Matteo Cinti

Redazione e amministrazione
via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma
Lunedì, mercoledì, venerdì dalle 9,30 alle 12,30
Telefono e fax 06 63 34 02
E-mail: ombreeluci@gmail.com

Stampa:
Stab. Tipolit. Ugo Quintily S.p.A. Viale Enrico Ortolani, 149/151 Roma
Finito di stampare nel mese di Dicembre 2010

Poste italiane sped. abb. post. di 353/03 (conv. in l.46/04) art. 1 comma 2 – DCB Roma

Redazione, stampa e spedizione di un anno di Ombre e Luci costa €16,00
OFFERTE LIBERE PER SOSTEGNO ORDINARIO E STRAORDINARIO

Conto Corrente Postale n. 55090005
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" via Cola di Rienzo, 140 – 00192 Roma
con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

oppure:

Bonifico cc. BancoPosta **IBAN IT02 S076 0103 2000 0005 5090 005**
intestato a "Associazione Fede e Luce Onlus" con causale: pubblicazione OMBRE E LUCI

Un augurio speciale

di Mariangela Bertolini

Mi accingo a scrivere mentre l'autunno sparge i suoi colori speciali sugli alberi e sulle siepi che mi stanno davanti. Colori che ben s'addicono alle persone cui è dedicato questo numero dell'anno: le persone della terza e della quarta età cioè a dire i miei compagni di viaggio più vicini e più cari.

A voi genitori della prima ora di Ombre e Luci e amici coevi che avete voluto camminare con noi, tenendoci per mano. Tanti anni or sono, abbiamo stabilito di intraprendere un cammino di solidarietà verso i nostri figli prediletti che ci hanno fatto incontrare pur provenendo da strade e ambienti diversi. Con loro e per loro abbiamo alzato la testa, ci siamo stretti in un vincolo di amicizia che oltrepassa le lontananze, le età, i gusti, le ideologie, per mostrare al mondo che il "peso" delle loro vite misteriose poteva trasformarsi in gioia.

Non abbiamo mai pensato troppo alla nostra vecchiaia se non per sottolineare che per loro "dovevamo" vivere per sempre, per non lasciarli mai soli. Abbiamo creato, con l'aiuto del Signore, una rete di amici che ci hanno fatto sentire giovani come loro, così vicini gli uni agli altri, così sicuri del bene che ci siamo dati, che non abbiamo paura di dover lasciare questo mondo.

I nostri amici, i più giovani e quelli meno giovani, sono diventati un po' fratelli e sorelle dei nostri figli. Cosicché ci sembra normale pensare che noi andandocene, non li lasceremo soli. Ci penseranno loro, di sicuro, a continuare a tenerli per mano e ad offrir loro un po' di quella tenerezza che hanno imparato ad avere e di cui noi siamo testimoni, per i loro fratelli e sorelle più piccoli.

Ci avvicineremo così a questo Natale di Gesù con la serenità e la pace nel cuore, cantando in coro tutti insieme: Vieni Signore, non abbiamo paura; anche se si fa sera per noi, tu ci sarai sempre vicino e non ci abbandonerai mai.

Le vostre lettere a: ombreeluci@gmail.com
Ombre e Luci – Via G. Bessarione, 30 – 00165 Roma

Dialogo Aperto

Il Battesimo di Giovanni

Nel numero III/2008 a pag. 6, la famiglia Petrone, allora amici (oggi genitori) della comunità Il Germoglio di Cardito, raccontarono come e perché presero in affidamento il piccolo Giovanni, affetto da gravi disabilità, all'epoca abbandonato nell'ospedale locale. Ebbene, ad adozione definitiva, Vito e Tina Petrone, hanno voluto fortemente che Giovanni ricevesse il battesimo.

E' stata una cerimonia emozionante, in una parrocchia gremita di tutti i gruppi parrocchiali e l'intera comunità Fede e Luce *Il Germoglio*.

Al piccolo Giovanni ed ai neo-genitori dell'ormai loro terzo figlio tantissimi auguri!

E tanti auguri anche al padrino... Chi è?

Io, Lello, responsabile dalla comunità.

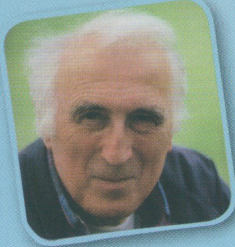
Lello Mele (Il Germoglio).

"A casa mia starei meglio"

La mia famiglia composta da me, mio marito e un figlio di 39 anni con handicap mentale grave ha convissuto sempre anche con mia mamma che ora conta 102 anni, anzi quasi 103 a gennaio 2011. Naturalmente in questi anni la sua presenza in casa mi ha aiutato a crescere Francesco essendo entrambi molto affezionati tra loro (lei lo considera la sua ragione di vita e lui la ritiene una presenza costante che c'era e ci sarà sempre).

Quest'estate le condizioni di salute di mio marito si sono molto aggravate per una seria malattia renale e ha (o meglio abbiamo) dovuto affrontare la terapia della dialisi ospedaliera tre volte alla settimana. In conseguenza di ciò ho dovuto prendere la decisione di portare la mamma in una casa di riposo almeno per il periodo estivo. Lei, pure essendo quasi del tutto sorda e cieca, si rende ancora conto di quanto avviene nella nostra famiglia e ha accettato senza rimproverarmi nulla. Alla fine del periodo io e mio marito abbiamo avuto timore, riportandola a casa, di non poter sostenere l'impegno che questo avrebbe richiesto, ed eravamo titubanti su come comportarci. Ma durante un ultima visita all'Istituto lei mi ha guardato e mi ha detto: "Io qui sto bene, tutti mi vogliono bene, ma a casa mia starei meglio". Questa frase ha rotto ogni indugio: siamo ritornati a casa tutti e tre e alla sera abbiamo festeggiato anche con mio figlio con una grossa torta.

E ora continuiamo insieme questo cammino superando insieme le difficoltà che si presentano.

Elisa Sturlese

Lettere a Jean...

Caro Jean,

alla fine della mia formazione religiosa da gesuita, ho avuto la fortuna di vivere per quasi un anno nell'ambiente dell'Arca. A Trosly, ho potuto ascoltarti in occasione d'incontri riservati ai gesuiti o quando prendevi la parola durante le eucaristie; ti ho ascoltato anche altre volte qui, in Italia. Alcune delle tue parole mi hanno segnato; penso, e spero, che sarà per tutta la vita. Non so se per te è stata facile la decisione di cambiare assai radicalmente vita, quando hai lasciato l'università per creare l'Arca con il p. Thomas. Noi attendiamo comunque dai profeti che compiano gesti non facili, ma rilevanti e rivelatori dell'eccellenza di Dio. La tua è stata certamente una decisione per un'avventura di carità ma anche per un'avventura interiore, spirituale ed ecclesiale.

Dicevi spesso, durante gli anni della mia permanenza all'Arca, che le persone povere o malandate, soprattutto a livello mentale, ci rivelano debolezze che vorremmo nascondere e che le società contemporanee ci impongono di occultare. La vita delle persone povere rende testimonianza, infatti, a una vitalità abitualmente negata dai nostri ambienti perché inquietante e il più spesso cancellata dallo spazio pubblico, rigettata. Ci insegna allo stesso tempo che una riconciliazione con noi stessi è possibile. Loro ci ricevono come noi siamo, anzi accolgono di noi ciò che non vogliamo sapere e riconoscere di noi stessi. Non sono certamente 'ideali' incarnati sotto ogni punto di vista – anche loro, inchiodati sulla loro situazione, che vivono spesso male –, ma propongono delle avventure interiori che portano nelle più profonde dimensioni del nostro essere umano.

Paul e Carla al Carro
Foto Ivana

Sono stato toccato da questi insegnamenti forse perché una delle mie sorelle aveva dei problemi seri di salute, e le nostre relazioni non erano indifferenti. Il mio primo ministero sacerdotale, poi, l'ho esercitato in occasione di un pellegrinaggio di "Fede e Luce" a Lourdes. In ogni modo, la "lezione" ricevuta a Trosly e Ambleteuse mi ha accompagnato e dato soffio durante gli anni successivi. Sono stato inviato a Roma, per insegnare filosofia un tragitto contrario al tuo, in qualche modo, anzi la parte più astratta della filosofia, quella che riflette sui principi di unità, di relazione ecc., questi principi vissuti nella mia carne e spesso con sofferenza durante l'anno all'Arca.

Vorrei raccontarti una confidenza di uno dei miei studenti. Alcuni anni dopo aver seguito il mio corso, venuto da me, mi raccontò che durante le mie lezioni sentiva nascere in lui sentimenti di empatia con ciò che dicevo, e non poteva spiegarsi come fosse possibile che un corso di filosofia, anzi il più disincarnato di tutti, favorisse, sembrerebbe, il sorgere di tali sentimenti umani. Ha sentito poi per caso che avevo dei legami con "Fede e Luce": all'epoca, infatti, ero abbastanza impegnato nel movimento. Ha capito allora perché si sentiva stranamente colpito dai miei discorsi complicati: aveva una sorella gemella, con pesanti difficoltà di salute mentale. Devo dire che questa testimonianza mi ha rallegrato intensamente, e vorrei che il mio insegnamento possa indurre sempre simili atteggiamenti, umani e autentici, di accoglienza dei propri limiti, anzi di gioia perché siamo accolti così come siamo, riconosciuti da altri e particolarmente da persone che pochi si preoccupano di riconoscere.

Non sarebbe questa "autenticità" un segno propriamente evangelico? Ringrazio il Signore per la sua benevolenza, e chiedo il favore di essere sempre mantenuto in questa verità rivelata dai più poveri e feriti del nostro mondo. Ringrazio il Signore per i mesi vissuti difficilmente a Trosly e Ambleteuse, e per le tue parole sentite lì e qui.

Paul Gilbert, S.I.

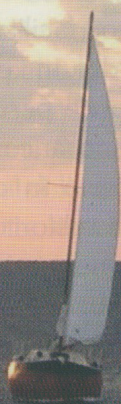
Attenzione!

Per far fronte all'abolizione delle tariffe postali agevolate, con un ***incremento del 500%*** dei costi di spedizione, ti preghiamo di non ritardare l'invio del tuo contributo per ricevere ancora Ombre e Luci.

...l'uomo entrato nella vecchiaia
si trova un po' nella situazione di un viaggiatore
sistemato a prua di un battello
che esce dalla foce di un grande fiume
per lanciarsi verso il mare...

E quando le rive sui due lati
si distanziano sempre più lontano
e un immenso orizzonte appare
questo non rappresenta il momento ultimo
...del fatale naufragio
che egli vede dispiegarsi davanti a sé,

ma la prospettiva di un avvenire
che si allarga alle stesse dimensioni del Cielo.

Henri Bissonier
da "Tutta la vita davanti"

Sul far della sera

Coltivare i propri desideri

Invecchiare bene non si improvvisa, si prepara. La scrittrice sa di cosa parla: a 96 anni, investe e impiega ogni energia nel mettere vita là dove si trova, in un pensionato per persone anziane.

Da cosa si definisce la vecchiaia? Io direi da una sclerosi del corpo e dell'anima insieme, alla quale conducono diversi fattori, al primo posto dei quali, la salute. Ma non soltanto! Per esempio, la più anziana della casa dove vivo, a 104 anni, gode di tutte le facoltà mentali. É il corpo che si usura e non risponde più. Una sua assistente ogni giorno si occupa delle cure personali e la porta al ristorante a mezzogiorno. Anche se la sua vista e udito sono deficitari, lei riconosce tuttavia chi la saluta quando passa; per il timbro della voce che conosce bene e vi risponde chiamandovi per nome.

Per contro, è difficile vederne alcune diminuire giorno per giorno, perdere i punti di riferimento, fino a cadere nella senilità e a volte nell'Alzheimer, il che ci costringe a domandarci come noi stessi vivremo la fine della vita.

La dipendenza è infatti la grande prova della vecchiaia, che ognuno paventa non appena vede le forze diminuire e ogni sforzo diventare penoso. Si fa fatica a pensare di mettere tutto se stesso in mani sconosciute ed è questo fattore di ansia che non risparmia nessuno. La prova si addolcisce secondo la delicatezza di ogni accompagnatore. Bisogna rendere omaggio, grazie alle persone che vedo all'opera, a tutti coloro che fanno del loro lavoro un vero "servizio". Ma è un cammino da preparare da ambo le parti.

Il segreto è...

Se la memoria corre i primi rischi, a maggior ragione bisogna intrattenerla. "Conservate dei desideri", dice Rita Levi, questa neurologa centenaria eccezionale, premio Nobel per la medicina per le sue scoperte sui neuroni.

"Il segreto è rimanere curiosi, impegnati, e avere delle passioni". Per questo non ho esitato a comprare il mio primo calcolatore a 85 anni. A 96 anni non posso più farne a meno: facilita la corrispondenza con gli amici di tutti i continenti, comunione indispensabile per vivere. Altri, grandi musicisti, danno ancora, con discrezione, qualche concerto in camera dove si riuniscono fedeli uditori. Soprattutto, penso che non bisogna morire prima del tempo. Ciò che si abbandona oggi non lo si riprenderà più. A mio avviso, la peggior soluzione è ascoltarsi troppo, passare troppo tempo coricato, a non far niente quando c'è ancora tanto da fare: come, ad esempio, riflettere di più.

Il coraggio di quell'americano che visitava un giorno il gruppo di giornalisti di cui facevo parte, mi serve molto. Aveva perduto due gambe in guerra e camminava su due protesi, perché diceva: "bisogna che un uomo viva in piedi" Alla fine della sua conferenza, ci diceva ancora: "Se ricordate una sola cosa di ciò che vi ho detto, tenete

a mente questo: ciò che rimane è sempre preferibile a ciò che si è perduto!"

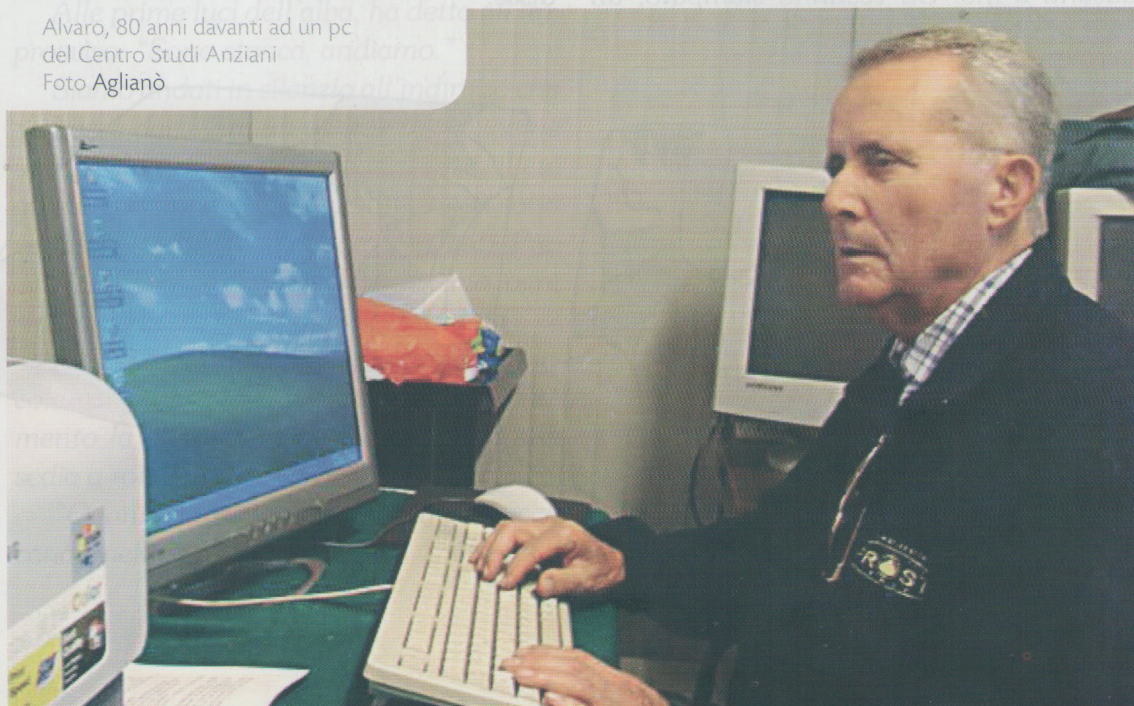
Mentre la morte si avvicina "Si vive come si è vissuto" si dice. C'è del vero. Nell'insieme delle cento persone fra cui vivo, si vedono subito quelle che hanno assunto delle responsabilità. Come anche quelle che la vita ha viziato o che si sono lasciate andare senza prepararsi alle prove inevitabili che trascinano la fine della vita, che vivono di ricordi, di lutti vissuti male, che rimuginano sugli errori passati. Non hanno che un desiderio, ripetuto all'infinito: "che tutto finisca al più presto!" Ma più si avvicina il termine e più si pongono le domande esistenziali alle quali non si risponde o si risponde male, come quella compagna che dice di aver perduto la fede "perché Dio ha fatto troppo soffrire mio marito!" Come vorrei che conoscesse meglio la misericordia del Padre. Resta che in questo periodo della vita, proprio mentre ci si sente sempre più fragili, -ed io non ne sono immune- è una grazia capire che il nostro "io" va al di là dei limiti del corpo, che attraverso tutte le prove, dobbiamo incidere il nostro solco, e che basta quel che ci resta di vitalità.

Ricordo molto bene un uomo incontrato mentre fotografava le rovine del terremoto di Agadir (in Marocco). Mentre mi avvicinavo: "Signora, mi disse, ho perso tutto; mi restano al mondo solo mia moglie e mio figlio; per questo fotografo le rovine della mia casa per ricordarmi a lungo che non era là l'essenziale"

No, la tarda età non è un naufragio! È l'arrivo al porto di un vecchio lupo di mare che si è scontrato con ondate e tempeste. Che vittoria al contrario! Deve, come ognuno di noi, imparare a vivere sulla riva, restare sulla breccia, in caccia di notizia, reagire a ciò che sente, sforzarsi di trasmettere, dare ciò che potrà e accettare ciò che gli verrà dato, non recitare senza fine né sfoggiare i propri mali…

Dio ci guardi, come chiedeva la preghiera di questa religiosa del XVII secolo: "dall'essere una vecchia persona amara, che è una delle più grandi invenzioni del diavolo…"

G. Honeré-Lainé (O&L n.173)

Alvaro, 80 anni davanti ad un pc
del Centro Studi Anziani
Foto Aglianò

Corsa in taxi

In quel periodo guidavo un taxi.

Quando arrivai alle 2,30 di mattina da colei che mi aveva chiamato, l'edificio era al buio. C'era solo una debole luce al pianoterra.

Al mio posto, altri tassisti avrebbero suonato due o tre volte il clacson, e dopo aver atteso un minuto, sarebbero ripartiti.

Avevo visto, però, troppo visto, persone che dipendevano dai taxi come unico mezzo di trasporto. Sono andato alla porta.

Questa passeggera poteva aver bisogno del mio aiuto… Allora mi sono avvicinato alla porta e ho bussato. "Ancora un minuto" ha risposto una voce fragile di una certa età.

Potevo sentire un rumore di scarpe trascinate sul pavimento. Dopo una lunga pausa, la porta si è aperta.

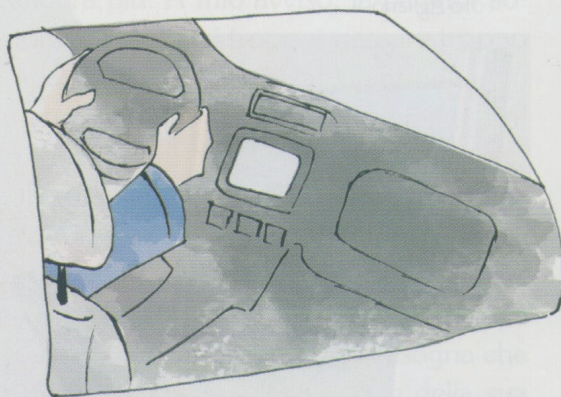
Una piccola donna sugli 80 anni era lì davanti a me. Un vestitino stampato, un cappello floscio con veletta tenuta da una spilla, come una uscita da un film anni 40. Accanto a lei, una piccola valigia di fibra.

Si sarebbe detto che da anni nessuno aveva vissuto in quell'appartamento: i mobili tutti coperti da lenzuola. Non c'era orologio sui muri, non suppellettili o utensili sulle scansie. In un angolo c'era una scatola di cartone riempita di foto.

"Vorrebbe portare i miei bagagli alla macchina?" mi ha chiesto.

Ho portato la valigia fino al taxi, poi sono tornato verso di lei. Ha preso il mio braccio e ci siamo avviati lentamente verso il marciapiede. Continuava a ringraziarmi per la gentilezza.

"Non è nulla" le ho detto "cerco semplicemente di trattare i miei passeggeri come vorrei che fosse trattata mia madre."

"Oh, siete proprio un bravo ragazzo" disse.

Quando siamo saliti sul taxi mi ha dato un indirizzo e mi ha domandato: "Potrebbe passare per la città?"

"Non è la strada più breve" ho risposto.

"Oh, non importa" rispose "Non ho fretta, sto per andare in un ospizio."

Ho guardato nello specchietto retrovisore. I suoi occhi erano lucidi.

"Non ho famiglia" ha continuato. "Il dottore mi ha detto che non ne ho più per molto"

Tranquillamente ho spento il tassametro e l'ho ascoltata.

"Che strada vuole che prendiamo?" ho chiesto.

Per le due ore seguenti, siamo andati in città: mi ha mostrato gli edifici dove aveva lavorato quando era giovane. Siamo andati nel quartiere dove lei e il marito avevano vissuto quando erano giovani sposi. Mi ha mostrato un magazzino di mobili, una vecchia sala dove lei aveva ballato da giovane.

Mi ha chiesto di rallentare davanti a certi punti, fissando degli angoli senza dir nulla.

Alle prime luci dell'alba, ha detto all'improvviso: "Sono stanca, andiamo."

Siamo andati in silenzio all'indirizzo che mi aveva dato. Era un edificio basso, come una piccola clinica di convalescenza, il cui accesso era un portico. Due infermieri sono venuti al taxi appena ci siamo fermati. Preoccupati e previdenti, sorvegliavano ogni suo movimento. Stavano aspettandola.

Ho aperto il portabagagli e preso la piccola valigia fino alla porta. Da questo momento la piccola donna fu seduta su una sedia a rotelle.

"Quanto le devo?" mi ha chiesto, cercando nella borsa.

"Niente" ho risposto.

"Deve guadagnarsi da vivere" ha ripreso.

"Ci sono altri passeggeri" ho risposto.

Senza pensarci, mi sono chinato e l'ho stretta fra le braccia. Lei si è tenuta stretta contro di me.

"Lei ha dato a una vecchia donna un piccolo momento di gioia" disse "Grazie." Le ho stretto la mano, poi sono andato via nella debole luce del mattino. Dietro di me una porta si è chiusa. Era il suono di una vita che finiva.

da **Alleluia-Arche**

Disegni Matteo Cinti

Per una vera qualità di cura

Intervista con una geriatra sensibile di lunga esperienza

Geriatra a l'ospedale Saint-Germanen-Laye, specialista nei problemi della memoria, la dottoressa Béatrix Paillot, ci consegna il frutto della sua esperienza di cura delle persone anziane, esperienza illuminata dalla sua fede.

Qual è la cosa più importante per la qualità della cura?

L'ascolto è un punto essenziale. Degli studi americani hanno mostrato che in media un medico lascia esprimere una persona anziana per diciotto secondi, prima di interromperla. Si sa bene che queste persone sono lente nel parlare, questo tempo sembra veramente poco.

Ci si deve impegnare a stare davanti alle persone guardandole in faccia, seduti al loro livello, evitando di fare altre cose nello stesso tempo. La persona anziana tende a comportarsi come un oggetto di cura, si svalorizza. Spesso quando domando il suo parere, mi risponde: "Non so, domandi a mia figlia". Io insisto: "Può darsi che lo chieda anche a sua figlia, ma vorrei sapere che ne pensa lei." D'un tratto allora mi sorride e comincia a darmi la sua opinione, a ritornare soggetto. C'è di nuovo la persona.

La persona dipendente ha una sensibilità al contatto rispettoso, che le fa sentire che è sempre una persona. Anche un semplice sguardo che la faccia sentire oggetto di attenzione e di amicizia è molto importante. Al limite se non ci sarà altro che quello, sarà comunque già tanto. Spesso le persone anziane dissociano il loro spirito dal loro corpo: mantengono uno spirito giovane, pronto a sognare e sperare di tutto, comprese cose irrealizzabili, mentre il loro corpo invecchiato e pieno di limiti può divenire un vero peso. Il personale sanitario deve aiutare queste persone a ritrovare armonia nel loro essere, anche attraverso un esame clinico attento dalla testa ai piedi.

Se si tocca con rispetto il loro corpo, significa che questo vale ancora qualcosa. In situazione di dipendenza, le cure rese con rispetto e delicatezza, possono essere occasione di incontro amicale con l'altro.

Quali sono le cause di maltrattamento nelle residenze per persone anziane?

Prima di tutto vorrei dire che i pensionati per anziani possono essere dei luoghi di "buontrattamento"! Ho potuto vedere del personale di assistenza veramente ammirevole nel dedicarsi alle persone anziane. Detto ciò, è anche vero che ci possono essere delle negligenze ed assistere a dei veri e propri maltrattamenti.

Per ragioni di budget o per la difficoltà a coprire i costi in organico, manca spesso il personale qualificato nei pensionati o nelle cliniche di lunga degenza. Da ciò ne deriva la tendenza a lavorare tipo "catena di montaggio", riducendo le cure a degli atti tecnici privi del tempo necessario a sviluppare una relazione umana. Inoltre molti operatori della sanità non sono stati correttamente formati per la cura delle persone anziane handicappate, per cui dopo qualche anno possono provare una certa stanchezza per questo lavoro. Quando poi chiedono un trasferimento e viene loro

negato, è in questa fase che questi operatori possono diventare maltrattanti, non avendo più risorse interiori per potersi donare agli altri. Personalmente ritengo che anche la decristianizzazione della nostra società contribuisca alla perdita di qualità nella cura delle persone. Riconoscere infatti la presenza di Cristo nelle persone che soffrono e servirle secondo l'esempio del buon samaritano è il grande motore della vera compassione…

E' importante parlare del passato?

E' bene dare all' anziano la possibilità di raccontare qualcosa del proprio passato. Questo esercizio di memoria l'aiuta a ritrovare il filo conduttore della propria vita e gli permette di prepararsi al futuro, compreso l'ultimo passaggio… Questa rivisitazione si fa ancor meglio se la persona anziana chiama qualcuno a testimone, esprime a voce alta un elemento della sua vita che resta una luce capace di illuminare in avanti e dare un senso al proprio presente. Nel passato si possono anche trovare rimpianti e sensi di colpa. Nelle persone anziane i falsi sensi di colpa del tipo" dipendo dagli altri, che male ho fatto…" sono molto frequenti. Bisogna aiutare la persona a uscirne, riconoscendo i veri errori che possono portare ad un passo di riconciliazione con questa o quest'altra persona. Ci sono dei perdoni veramente liberatori.

Oltre ai parenti o alle persone molto vicine, chi altro può aiutare l'anziano?

Il lavoro su di sé è molto importante… É lungo tutto l'arco della propria vita che si prepara la propria vecchiaia. Delle volte ci troviamo davanti persone che hanno perso il senso della realtà.

Se la vecchiaia non è un po' ammansita e

Foto Guglielmin

non è vissuta come una nuova tappa della vita, portatrice di fecondità, sarà sempre più difficile da vivere. Detto ciò, durante la vecchiaia ci possono essere dure prove: deficit mentali, difficoltà, perdite… Non si può negare. Tutta la questione è come ciascuno si confronta con queste difficoltà: vedo anziani che provano malessere, una rivolta continua, mettendo in scacco tutte le persone intorno, équipe di cura compresa, che vive ciò molto pesantemente. Vedo anche altri che si rimettono con fiducia nelle mani degli altri quando è necessario. Gli anziani sono molto sensibili alla presenza della loro famiglia, che è senza dubbio la migliore carta di cui dispongono. Ma sono comunque sensibili a tutte le visite delle persone che li vanno trovare con dolcezza e amicizia. Infine il soccorso della fede è essenziale. Si può essere anziani e gravemente handicappati, irradiando intorno a noi una fede viva e confortante per le persone intorno.

Cos'è che l'aiuta di più nel suo lavoro?

La fede cristiana e la preghiera mi illuminano e danno senso a ciò che vivo. La cura è prima di tutto comprensione dell'altro. Non siamo al suo posto, ma comprendiamo qualcosa della sua sofferenza interiore e ci mettiamo vicini. E' un po' la definizione della compassione, che si contrappone a quella della pietà, un po' negativa in quanto considera ciò che si è perduto, ciò che l'altro non è più. La vera compassione vede nella persona ciò che resta e vive, ciò che egli diventa. Aldilà del gesto tecnico e della competenza, la compassione è un balsamo di amicizia, certo un po'asimmetrico, ma che può crescere in reciprocità. Ciò comporta che chi presta le cure accetti di farsi piccolo e di entrare in relazione personale con ciascuno dei suoi assistiti.

Intervista di ***Florence Chatel*** *(O&L n.173)*

C.A.D. Centro di Assistenza Domiciliare

Il C.A.D., tramite le ASL, fornisce servizi sanitari al domicilio delle persone che non sono in grado di recarsi presso gli ambulatori per una disabilità temporanea o permanente.

Quali sono i servizi erogati:

- assistenza infermieristica domiciliare
- prelievi per le analisi a domicilio
- medicazioni, visite specialistiche a domicilio
- prescrizioni di ausili e protesi (pannoloni, carrozzine…)
- fisioterapia a domicilio

Come richiedere questo servizio:

Occorre presentare la domanda presso il CAD della ASL di residenza, attraverso il proprio medico curante che deve compilare la scheda per la relativa richiesta. Successivamente il CAD, effettuata una visita di verifica presso il domicilio del paziente, stabilirà con lo stesso medico curante gli interventi da effettuare.

Dimissioni protette dagli ospedali

Le dimissioni protette dagli ospedali sono un servizio istituito presso molti Comuni e Aziende ASL, con l'obiettivo di organizzare interventi integrati, sociali e sanitari, nel delicato momento delle dimissioni dall'ospedale delle persone anziane, gestendo il periodo della convalescenza, se necessario, anche in forma stabile .

Sono previsti interventi temporanei di assistenza domiciliare sociale e sanitaria e il coordinamento tra ospedale, medico di famiglia e servizi territoriali, la fornitura di farmaci e il rientro con l'ambulanza fornita dall'ospedale, ove possibile.

I destinatari sono tutti gli anziani, ricoverati nei reparti ospedalieri e nelle strutture di riabilitazione, che, al momento delle dimissioni, non siano in grado di organizzare in modo autonomo il rientro al domicilio. Il servizio intende garantire la continuazione delle cure e dell'assistenza indicate nella fase di dimissione ed evitare l'istituzionalizzazione.

Per rompere la solitudine

Unire due generazioni. Il principio è semplice: mettere in relazione una persona anziana (che dispone di una camera libera) che ha bisogno di compagnia durante la notte e/o di un piccolo aiuto, con uno/a studente/ssa alla ricerca di un alloggio gratuito, o con un modesto affitto.

E' una buona formula che permette di tranquillizzare i familiari della persona anziana, sapendo che qualcuno sorveglia il loro congiunto e inoltre una presenza giovane e sorridente può aiutare a far passare qualche momento triste.

Frequentare corsi dell'Università della terza età. Molti corsi sono veramente accessibili a tutti anche a chi ha studiato poco, non bisogna lasciarsi impressionare dalla parola Università

Unire tre generazioni. Il principio è simile al precedente, ma considera la possibilità che la persona giovane sia una ragazza madre, sola che ha bisogno di una casa e di un lavoro. Spesso ci sono persone anziane che vivono in case anche troppo grandi per una persona sola, case ormai silenziose e talvolta tristi. Perché non rallegrarle con la presenza di una giovane mamma che può prendersi cura della casa ed essere vicina alla persona anziana con affetto filiale? La casa presto si popolerà di voci, di suoni e di sorrisi di bambino… di un nipotino.

Se si è ancora in forze per uscire, ci si può rivolgere in Parrocchia per aderire a qualche gruppo (Caritas, gruppi anziani…) che tra le varie attività comprenda la visita amichevole ad anziani che non hanno la possibilità di uscire di casa. Lo scopo non sarà quello di svolgere un servizio, ma di instaurare una relazione amichevole, di reciproco scambio, fatta anche solo di una chiacchierata davanti ad una tazzina di caffé.

- Partecipare a viaggi o gite organizzate, pellegrinaggi o anche visite guidate nella propria città.
- Partecipare a gruppi di preghiera
- Frequentare Centri anziani

"Superare la diffidenza, aprire la propria casa o uscirne, specie quando si rimane soli, consente di scoprire nuove amicizie o di rispolverarne delle vecchie. Attraverso gesti o azioni talvolta anche molto semplici, ma spesso interessanti e piacevoli, si fa del bene a se stessi ed agli altri e si mantengono attivi lo spirito ed il corpo."

"Io non voglio estranei in casa!"

Ho pensato di condividere questa mia personale esperienza nella quale forse altre persone possono ritrovarsi.

Mia madre due anni fa ha deciso con determinazione e in tutta autonomia di andare a vivere in un pensionato. Ormai sola da oltre dieci anni, viveva e vive tutt'ora in un paese dei castelli romani, a pochi chilometri da Roma dove io, figlia unica, abito con la mia famiglia. La sua discreta autonomia, un piccolo aiuto domestico e la vicinanza di persone amiche, le hanno permesso di gestirsi abbastanza bene nel quotidiano, fino a quasi novanta anni, sempre però con mia crescente preoccupazione e costante impegno per recarmi da lei, per sostenerla in cento piccole o grandi incombenze: dalle visite mediche, al rubinetto che perde, dalle fettuccine fatte a mano, all'assistenza in caso di malattia etc. Il tutto fatto spesso di corsa, cercando di conciliare famiglia e lavoro e percorrendo comunque vari chilometri avanti e indietro.

Tanta fatica raramente era associata alla consapevolezza di essermi resa veramente utile e comunque sempre con la sensazione di non aver fatto abbastanza! Sentivo mia madre sola nella sua casa, una vecchia casa di paese con tanti problemi di manutenzione, con urgenti lavori di restauro da fare, lavori a cui mia madre sistematicamente si opponeva, forse perché con la vecchiaia si diventa un po' troppo "parsimoniosi", ma anche perché diceva che non ne valeva la pena, tanto lei un giorno se ne sarebbe andata in un pensionato. Frase questa che sembrava uno stereotipo... allora non pensavo fosse la sua vera intenzione.

All'approssimarsi dei fatidici novanta anni, ho cominciato a prospettarle l'idea di prendere una badante... la sua reazione è stata subito dura, decisa e lapidaria: "Io in casa mia non voglio estranei!" Non c'è stato verso di convincerla finché un giorno, caduta in casa, per fortuna senza conseguenze, ma con molto spavento da parte di tutti, mi ha detto: "Voglio andare dalle suore qui del paese, per sapere se mi possono accogliere nel loro pensionato, ci sono tante persone che ci vengono da Roma, perché non posso andarci io che vivo qui?" Non sono riuscita a farle cambiare idea, ho cercato di farle capire quanto fosse meglio restare a casa sua con una persona accanto che potesse aiutarla ed assisterla nelle sue necessità; io avrei vigilato costantemente sul suo operato, ma niente da fare, sono stata costretta ad accompagnarla dalle sue suore, con infinita angoscia e ingoiando lacrime!

Le suore furono subito molto disponibili all'accoglienza, il posto è bello, la retta discreta, non certo modesta e mia madre ha confermato il suo proposito: "non voglio più avere pensieri, sarà come prendermi una lunga vacanza!".

Una fredda mattina d'inverno (non scherzo, veramente era freddo e pioveva a dirotto) ho accompagnato mia madre con una "prima" valigia dalle sue suore, a meno di due

chilometri da casa sua. Non riesco a descrivere quello che mi è passato nel cuore: tristezza, angoscia, rimorso… ma, debbo ammettere, anche un certo senso di tranquillità. Eh già, perché finalmente sapevo che mia madre andava a stare insieme ad altre persone e che in caso di bisogno le sarebbe bastato chiamare e qualcuno sarebbe subito corso; mi consolava sapere che quella sera e nei giorni seguenti anche la "solita minestrina" l'avrebbe condivisa con altre persone.

In seguito pur vedendo che stava bene - il malessere me lo sono portato dentro a lungo - inevitabilmente mi sono sentita la figlia degenere che lascia la madre al "ricovero"; quante volte mi sono rimproverata di non aver insistito abbastanza per portarla a Roma da me! Pur sapendo che questa non era una soluzione praticabile e giustamente non accettabile per lei che si sarebbe sentita costantemente un'ospite, in una casa che comunque non è la sua e peraltro estraniata dal suo contesto. Accanto a questo malessere però confesso che la mia ansia costante è andata pian piano attenuandosi sempre più, anche se continuo a fare chilometri per andarla a trovare molto spesso.

Ora non mi sento più assillata dal doverlo fare perché spinta dalle sue necessità o dal fatto di saperla da sola. Ci vado per il piacere di stare con lei!

Quante volte ho sentito velate espressioni critiche da parte di alcune persone, critiche che apparentemente non ho raccolto, ma che mi hanno ferito, ma anche spinto a riflettere se quella sia stata proprio la scelta giusta.

A quasi due anni da quella fredda e piovosa giornata di inverno, penso che, giusta o sbagliata, quella è stata la sua scelta, la migliore per lei, anche se sono sicura che lo ha fatto anche per me!

M.G.M.

oto Guglielmin

Considerazioni semiserie di un "giovane" amico...

Parole per persone "grandi"

E il Signore soggiunse: «...Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?».

Questa domanda contenuta nel Vangelo dello scorso 17 ottobre e la successiva omelia di un anziano, ma guarda un po', ancora gagliardo sacerdote, mi hanno fatto riflettere molto: "la fede non si sceglie una volta per tutte nella vita, ma si vive e rinnova ogni giorno" ... "se noi insegniamo ai nostri figli ad avere paura di tutto e degli altri, come faranno a fidarsi, affidarsi, avere fede?" ... "la razionalità, il ragionamento non aiuta a spiegare la fede, ma è l'amore che ci avvicina a capire" ... "l'amore e la preghiera sono per la fede come l'acqua e il nutrimento di una pianta, se mancano rischia di seccarsi".

Mentre riflettevo cercavo nella mente delle immagini, dei volti... e mi sono venuti in mente tanti sguardi, tanti sorrisi, tanti momenti: Rina, Vittorio, Italia, Antonio, Mariangela, Maria Stella, Maria, Lucia, Palmina. I miei personali riferimenti, i miei testimoni di qualcosa di più che altrimenti non sempre sono riuscito a vedere. Tante volte ho pensato e li ho ringraziati perchè la mia fragile piantina chiamata FEDE senza di loro forse si sarebbe seccata. I genitori di Fede e Luce, gli amici fedeli per oltre 40 anni alla sua storia ed alla propria comunità sono stati la mia "rivelazione".

Saper gioire, non chiedersi spiegazioni ma vivere e amare, condividere la fragilità con gli altri, sapere affidare i propri fragili figli a chi sentono può volergli bene, vivere con gratitudine e non con rimpianto o invidia.

Sì, in questi angoli di ricchezza, in questi piccoli nuclei feriti ma forti, in queste storie di apertura alla vita "il Figlio dell'uomo troverà la sua fede sulla terra"!

La parola FEDE dunque è la prima che mi viene da associare ai tanti amici e genitori "grandi" (in tutti i sensi) che ho incontrato a Fede e Luce. Tante altre parole ben rappresentano l'età matura di questi testimoni ed in chiave semiseria eccone un piccolo estratto:

Tenerezza

Treno per Lourdes 2001 in una situazione di caos generale sui vagoni mentre si provano a mettere i ragazzi nelle cuccette e ad affrontare la notte, improvvisamente nel nostro vagone si iniziano a sentire urla, pianti e strepiti. Maria, una ragazza di S. Gregorio, è in preda a crisi di nervi, forse dovuta a stanchezza, forse a preoccupazione; una crisi incontenibile.

Diversi amici provano a turno ad intervenire e a calmare la ragazza senza successo. Ma ecco con il suo sorriso rassicurante, lo sguardo tenero, le movenze pacate arrivare Mariangela: prende Maria sottobraccio e con tenera ma decisa energia la porta con se oltre la fine del corridoio chiudendosi con attenzione la porta dietro le spalle; le due spariscono alla nostra vi-

sta. Tendiamo le orecchie... sembra di sentire una voce acuta e tonante, ma tenera, sovrapporsi alle urla di Maria; sembra di sentire anche suoni come lontani tuoni o tamburi, rumori simili ai momenti topici dei film di Bud Spencer... poi finalmente il silenzio, la porta del corridoio si riapre e ecco Maria calma e tranquilla seguita da Mariangela con il suo occhio azzurro rasserenante e il capello bianco da madre saggia e buona.

Si dorme: la tenerezza vince sempre.

Serietà

Campo di Penna in Teverina 2005. C'è una serata particolare ci troviamo intorno al fuoco a sentire i racconti di un capo indiano e del suo saggio stregone. Ognuno cerca di immaginarsi protagonista di queste storie di uomini e animali. Si eseguono riti e danze per sentirsi in contatto con l'ambiente e la natura. Improvvisamente Maria, la nostra amica decana del campo, si accascia a terra... con il capo indiano e lo stregone, tutti ci accostiamo preoccupati. La poverina, si divincola, rantola, si scuote irrigidendo tutto il corpo e strusciando la faccia a terra... "piaciuta la mia versione del bruco innamorato?" dice rialzandosi tra lo stupore collettivo.

Non c'è niente da fare con l'età si diventa persone serie...

Autocontrollo e sobrietà

Sempre sul treno di Lourdes un altro episodio aiuta a riflettere sui doni dell'età matura. Bene, dopo la partenza abbastanza faticosa, rumorosa e affannata da Roma Ostiense, ci si inizia a sistemare e organizzare nei vagoni e negli scompartimenti. Abbiamo il pranzo (o meglio la cena) al sacco e ci si aiuta per consumarlo in gioia e fraternità. Che emozione! Tutto il vagone — forse un intero treno — a cantare *Alleluia* battendo le mani e accompagnando il canto con i gesti. Si mangia, si beve, due chiacchiere poi ci si prepara per la nanna. In tutti gli scompartimenti ci si prepara per dormire e...in tutti tranne uno. Si sentono ancora canti, voci allegre, risate. Scosto la

Pranzo comunitario a Fede e Luce

tendina ed ecco Italia e Maria Stella, col tavolino aperto, impegnate in una scopa all'ultimo sangue: "2 e 4, sette bello!" ... "1, 2, 3, fante, cavallo e re"...e giù a ridere. Lo sguardo va sui sedili, accanto alle due allegre pellegrine: uno, due, tre... no dai! Quattro... ma possibile? ...Cinque! Hanno fatto collezione di Tavernelli!

Interrogate dalla pubblica accusa le gioviali viaggiatrici dichiarano: "Li buttavano, era un peccato!".

E' bello imparare dalle persone mature come controllarsi e tenere comportamenti sobri...

Condivisione

Tutti sappiamo dei tre momenti delle casette di Fede e Luce, e del quarto momento. Ma soprattutto il Momento Forte, Punto di forza, Pietra angolare, Centro di gravità degli incontri di tutte le comunità, è l'alternarsi di portate di manicaretti clamorose sia per qualità che per quantità e che costituiscono il pranzo comunitario. Ogni comunità prova a organizzare il pranzo dividendo primi, secondi, pane, bevande in modo che tutti abbiano il giusto e si condivida la mensa.

Il tentativo di organizzazione però viene puntualmente frustrato dalla generosità, creatività e bravura delle nostre mamme cuoche e scatta la grande gara: "E magnate 'sta pasta, l'ho fatta proprio io con le mie manine (no come quell'artra megera che la compra...)". "La mia torta! Dov'è? Non vi azzardate a lasciarla che m'offendo!" "L'hai assaggiata la mia frittata eh? Com'era 'sta frittata, era bbona ve'?"

Si impara insomma a CONDIVIDERE il pranzo: è uno dei momenti più importanti e impegnativi per gli amici (soprattutto maschi) se riesci a resistere oltre le 10 portate senza stramazzare hai fatto colpo, ti sei ingraziato tutte le mamme (nessuna esclusa mi raccomando, se no lo spirito di condivisione si incrina) e da domani dieta!

Titoli di coda

Tutti i riferimenti sono a fatti realmente accaduti

Tutti i personaggi citati hanno superato la maggiore età (dai 65 anni in su)

Filippo Ascenzi

Paure della vecchiaia

Per Anselmo Grun, monaco benedettino, la vecchiaia genera delle paure specifiche: di cadere nella follia, di vivere, di mancare del necessario, della dipendenza, della malattia, di cambiamenti improvvsi, di nuovi compiti da assolvere, di morire. Di fronte a queste difficoltà gli anziani adottano vari meccanismi di difesa, come spiega la geriatra Agnés Seraux:

Il ***bisogno di controllare tutto***: la persona rifiuta ogni aiuto, finché i suoi handicap aumentano e la vita quotidiana diventa sempre più difficile.

La ***negazione***: meccanismo inconscio di fronte ad una realtà troppo difficile da accettare. Le persone rifiutano di ammettere che sono anziane, malate...

La ***regressione***: una sorta di rifugio. La persona anziana adotta un comportamento infantile per mantenere un legame affettivo con le persone intorno.

Il ***ripiegamento su di sé***: la persona molto anziana può staccarsi dai suoi parenti e dalle persone vicine. Si isola, si chiude in sé stessa, come fosse fuori dal mondo.

La mia Africa

Foto Lena Botta

Parlare di sé è sempre molto complicato specialmente se si devono trasmettere emozioni, affetti e sentimenti personalissimi che mi hanno portato a scelte non esattamente "normali".

Mi chiamo Lena (Maddalena) Antonioli, sono nata nel 1938, sposata con Giuseppe Botta, nato nel 1937, abitiamo a Milano ed abbiamo due figli, un maschio e una femmina, anche loro sposati che ci hanno regalato tre splendidi nipoti.

Nel lontano 1980 abbiamo conosciuto "Fede e Luce" e quindi Jean Vanier che ci hanno aperto un mondo di meravigliosa diversità.

Nel 1984 in montagna, dove normalmente passavamo le nostre vacanze estive, incontro un giovane fratello (dell'ordine della Sacra Famiglia), del Burkina Faso, in Italia per studiare teologia. Aveva molta nostalgia della sua terra ma soprattutto della sua mamma e con sorpresa mi chiese se mi poteva chiamare mamma; risposi subito di sì, non sapendo quale importanza danno loro a questo termine. Rimaniamo sempre in contatto fino al 1989, quando all'improvviso scopro di essere affetta da una grave forma di glaucoma. Potevo rimanere cieca da un momento all'altro. Vengo operata urgentemente, ma a quel punto chiedo alla mia famiglia di poter visitare la patria del "figlio" lontano prima dell'eventualità di perdere completamente la vista che, grazie a Dio, mi è stata risparmiata. La famiglia accetta la mia richiesta e con i fratelli della Sacra Famiglia di Chieri (Torino) parto per il campo di lavoro e amicizia che sempre viene programmato a cavallo delle feste di Natale e Capodanno. Arrivare in Burkina, nella povertà più assoluta, direi quasi nel nulla, con pochissima acqua a disposizione e senza luce elettrica è stato per me, stranamente, come arrivare a casa. Questa esperienza la ripeto per alcuni anni nella speranza di potere un giorno con-

dividerla con mio marito, perché con i miei figli già l'avevo condivisa.

Nel dicembre del 1997 riesco a partire con mio marito unitamente al gruppo del campisti, ma mentre per loro il periodo rimaneva di circa 20 giorni, noi avevamo un biglietto aperto per un soggiorno di circa tre mesi. Anche per mio marito è stata un'esperienza più che positiva tanto che l'anno successivo rimaniamo in Burkina per tredici mesi. Poi si ritorna tutti gli anni e diventa sistematico fare sei mesi in Italia e sei mesi in Africa, tutto questo con il consenso dei miei figli.

Il Burkina Faso è uno dei paesi più poveri dell'Africa. L'ONU lo classifica non del terzo mondo, ma del quinto mondo. Si trova nella fascia di Sahel, non ha risorse minerarie, il suo terrreno è di difficile coltivazione, è lontano dal mare, soffre di lunghi periodi di siccità, ma proprio perché non è appetibile per le grandi multinazionali si vive in tranquillità. La gente è particolarmente accogliente, e noi siamo stati adottati come "nonni" (*yaaba* in lingua locale) del villaggio. Viviamo all'interno della Missione dei Fratelli della Sacra Famiglia dove ormai da alcuni anni vivono solo Fratelli locali che sono sempre comunque collegati con i Fratelli italiani. All'interno della missione esistono una scuola primaria e l'unico liceo agrario del Burkina che sono sostenuti dall'Italia con le adozioni a distanza.

La lingua locale è impossibile da imparare e la lingua ufficiale, che viene parlata solo da chi può andare a scuola è il francese: peccato che l'80% della popolazione adulta è analfabeta. Noi riusciamo comunque a comunicare con i locali anche aiutati dai nostri frati. Nel villaggio oltre alla nostra Missione esistono altre realtà come le Suore Apostole del Sacro Cuore con il loro asilo per i piccoli, ma soprattutto con la scuola di cucito, ricamo e alfabetizzazione per l'inserimento lavorativo delle ragazze ed i Camilliani con un Ospedale bellissimo, nonostante sia lontano dalle città ed in piena savana.

Abbiamo una nostra casetta all'interno della Missione ma collaboriamo con tutte le realtà presenti nel villaggio. Mio marito si occupa prevalentemente di manutenzione generica ed io mi divido fra lavori sartoriali, produzione di marmellate e conserve di pomodori (per loro sconosciute prima anche per l'assoluta mancanza di contenitori, tappi, ecc.) e soprattutto l'insegnamento nella scuola primaria, in collaborazione con i maestri, dell'utilizzo e co-

noscenza dei colori, delle forme geometriche, dei fiori e dei frutti. Nella loro lingua madre esistono solo cinque colori e come forma solo il tondo perchè le loro capanne, i granai, ecc. sono tondi. Per fare ciò mi devo portare tutto da casa. I bambini non hanno matite colorate, fogli, gomme, temperamatite ecc. A seconda della densità della classe (da 50 a 60 bambini

per classe) devo prepararmi 50/60 sacchetti dei colori che servono per il disegno scelto, più gomme e temperamatite. Noi siamo autonomi nella cucina e cerchiamo di mangiare il più possibile all'italiana ma per questo dobbiamo andare a fare la spesa in capitale a circa 100 km dal villaggio (circa 2/2,30 ore di macchina se tutto va bene perchè poche sono le strade asfaltate) e nei negozi degli europei per una minima sicurezza alimentare. Il loro cibo base è il miglio, i fagioli ed il riso tailandese accompagnato da salse ricavate da foglie di alberi o da tutto ciò che non avvelena. Se va bene mangiano una volta al giorno. I bambini che possono andare a scuola sono fortunati perchè i missionari hanno dato la possibilità a tutte le scuole, anche quelle statali, di fare almeno il pranzo di mezzogiorno. Le lezioni iniziano alle 7,20 del mattino con l'alzabandiera ed il canto dell'inno nazionale e terminano alle 17-17,30 e per molti dei bimbi che percorrono circa 4 o 5 km al giorno la ciotola di riso del mezzogiorno è un toccasana.

Per alcune donne e bambini sono un punto di riferimento sia per le richieste di continuazione degli studi, che per i momenti di malattia. Con le offerte che amici mi consegnano io riesco a pagare la scuola, il cibo e le medicine o gli interventi in ospedale. Il buon rapporto con i Camilliani, le suore ed i fratelli mi aiutano a gestire bene queste richieste. La malnutrizione, la meningite, la malaria e l'anemia portano ad avere molte persone handicappate ed attraverso le suore ne sto aiutando molte.

Questo è un piccolo spaccato della mia quotidianità africana; quando sono con loro, pur mancandomi tutto, pur soffrendo molto il grande caldo (40° di giorno e di notte), non sento la nostalgia dell'Italia. Quando penso con nostalgia ai miei nipoti e guardo quei bimbi malnutriti, nudi ma sorridenti mi passa la sofferenza della lontananza.

Al 19 ottobre p.v. partiamo per altri sei mesi. Ci hanno già informato che troveremo molto lavoro da fare e questo ci aiuterà a sentirci vivi ed attivi.

Lena Botta

"Mamma, che campo!"

Foto Ilaria Caggia

Sono a Fede e Luce da ormai 20 anni e nei primi anni il campo estivo era un appuntamento imperdibile. Prima il matrimonio, ma soprattutto le due gravidanze, mi hanno allontanato da questo momento, un tempo così importante per me. Pensavo che un campo con i bambini piccoli sarebbe stato troppo stancante e che forse il mio apporto sarebbe stato piuttosto un intralcio. Ma intanto le mie amiche mamme vivevano bellissime esperienze e i bambini risultavano in molti casi un elemento di ricchezza.

Gli anni passavano, i miei bambini crescevano - ora Sara ha 9 anni e Francesco 6 - ed io continuavo a cercare scuse per non partecipare: la passione per i viaggi, la non coincidenza dei periodi dei campi con le mie ferie, le difficoltà logistiche. Con un certo imbarazzo, quando gli amici e i ragazzi mi ponevano la domanda diretta: "Perché non fai un campo?" balbettavo che ero stanca per l'anno trascorso a FL e che avevo bisogno di staccare la spina, almeno durante le vacanze. Credevo che la carica e l'entusiasmo per iniziare un nuovo anno di responsabilità a FL, mi sarebbero arrivati dalla lontananza più che dalla vicinanza, da una pausa di separazione più che dalla condivisione quotidiana.

Eppure quanta nostalgia quando vedevo le foto e ascoltavo i racconti dei tanti episodi divertenti o commoventi, che solo ad un campo si possono vivere! Così ho

iniziato a piccoli passi ad avvicinarmi all'idea partecipando alla prima riunione di preparazione e, con i bambini, alla giornata di apertura del campo di Marzocca. Non avevo ormai più scuse e quest'anno mi sono iscritta subito al campo di luglio. Fino all'ultimo ho provato a tirarmi indietro, visti i problemi legati alle numerose adesioni, ma non c'è stato niente da fare: gli altri amici hanno vinto le mie resistenze e mi hanno vietato di mollare. Allora ho pensato che, per far stare bene i bambini, sarebbe stato importante portare anche qualche loro amico, come se non bastassero i ragazzi, gli amici e gli altri bambini. Così ho invitato anche Anna, una giovane amica di 10 anni della nostra comunità, anche lei alla prima esperienza! Insomma, da grande pianificatrice quale sono, ho pensato a tutti i dettagli affinché tutto funzionasse alla perfezione, compresi nutella e nintendo in valigia! E il 23 luglio siamo partiti per la Bicoca.

Ero felice di trovarmi lì, mi sembrava di essere tornata indietro di 20 anni, alla mia prima volta, c'era proprio tutto: le riunioni preparatorie, il libretto pronto giusto il giorno prima di partire, il caos dell'arrivo, la cucina da campo, le tende per alcuni amici, i ragazzi euforici e quelli che volevano andare via, il compleanno di Paolo con un cero al posto delle candeline, gli amici ventenni alle prime esperienze, le canzoni, i cerchi, le riunioni serali, i ritardi... Solo una cosa era diversa dal mio primo campo: i bambini (ben 9!)... segno che il tempo era passato, gli amici della mia generazione cresciuti e le nostre comunità con loro.

Alla fine della prima giornata, Sara mi ha detto che voleva andare via. Forse si aspettava qualcosa di diverso ed io sono piombata in un baratro: "Come é possibile che non le piaccia questa atmosfera?". Le ho lasciato tempo per scoprire che cosa fosse un campo: salvi i momenti comunitari dei cerchi e delle attività, per il resto era libera di vivere quello che voleva. Alla fine mi ha sorpreso lasciandosi coinvolgere in tutto, al punto di rinunciare ad un bagno in piscina per rispettare il suo turno in cucina o, insieme ad Anna, accompagnare Maria Cristina in stanza seguendo il suo lento ritmo e chiacchierando. Diversa invece è stata l'esperienza con Francesco, che ha vissuto questa settimana come un qualcosa che doveva sopportare se voleva stare con me! Ma anche lui ha vinto la sua timidezza e si è avvicinato ai nostri fragili ragazzi andando addirittura da solo con Valerio a portare da mangiare ai cinghiali. Che bello per esempio scoprire che considerava Giovanna (la ragazza a me affidata) la sua baby-sitter, un punto di riferimento in mia assenza o che si preoccupava per Corrado, in ospedale per un piccolo incidente, e non vedeva l'ora che tornasse. I giorni sono trascorsi veloci tra preparazioni di formaggi e marmellate, confezionamento di sacchetti di lavanda, esperienze equestri ed escursioni alle terme e al lago; il tutto vissuto alla luce del tema tratto dal libro di Jean Giono: "L'uomo che piantava gli alberi". Andrea e Pietro, magnifici interpreti dei protagonisti ci hanno donato una preziosa chiave di lettura per scoprire la bellezza della natura in una perfetta scenografia come la Bicoca! Ed ecco, mi sono ritrovata in men che non si dica in auto di ritorno verso casa ad ascoltare Sara e Francesco che cantavano felici le canzoni appena imparate.

Esperienze **"Mamma che campo!"**

Pochi giorni fa Sara, preoccupata, mi ha chiesto se l'estate prossima la nostra partecipazione al pellegrinaggio ci avrebbe impedito di ripetere l'esperienza perché lei assolutamente non avrebbe voluto rinunciarci! Troppo presa dalle reazioni dei miei bambini, mi pongo ora una domanda "Cosa mi ha donato il mio primo campo da mamma?" L'innamoramento e l'entusiasmo dei primi tempi, l'energia che solo questa vicinanza con i nostri ragazzi può darti, la riscoperta della ricchezza di Fede e Luce vista anche con gli occhi nuovi dei bambini e un rammarico: il tempo perso prima di decidermi!

Angela Gattulli

Foto Angela Gattulli

Ricordiamo ai nostri lettori che per il concorso fotografico

Immagini di Speranza

c'è tempo fino al 31 dicembre 2010.

Le foto (formato minimo 18x24 - verticali o orizzontali) dovranno pervenire via mail a: *ombreeluci@gmail.it* oppure via posta entro il 31 dicembre 2010 a:

Ombre e Luci

c/o Huberta Bertolini via Cortina D'Ampezzo, 152

00135 Roma

Charles restava nascosto sotto il tavolo

Alla morte del papà, Charles che è autistico, aveva nove anni. La sua mamma racconta le sue reazioni all'annuncio del decesso e nelle settimane seguenti.

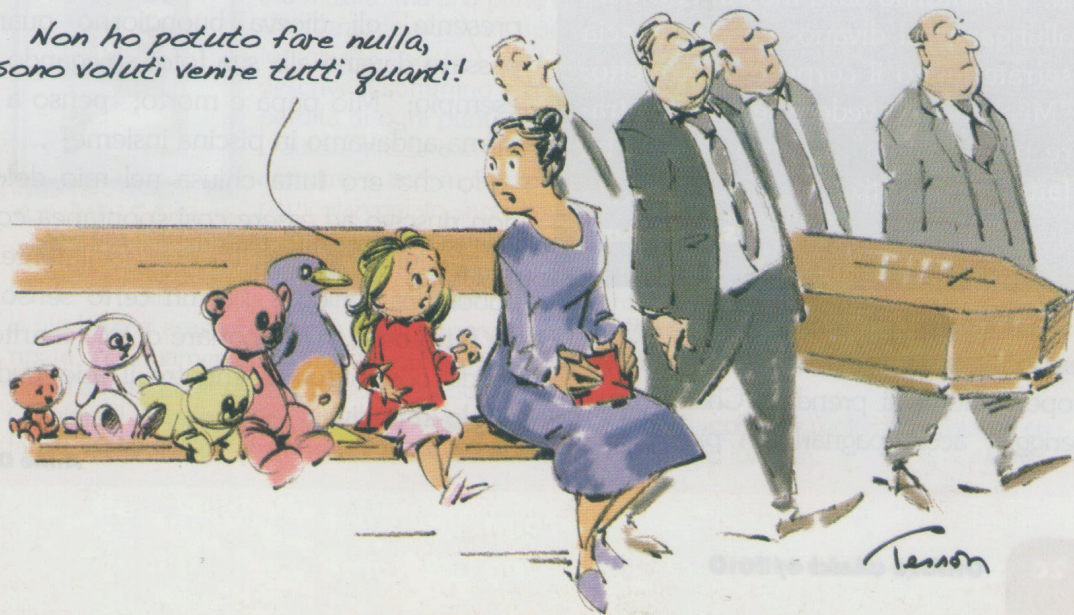
Mio marito è morto di infarto durante una sua trasferta di lavoro all'estero. Aveva 53 anni e niente ci aveva preparato a vederlo andar via così presto. Quando ho comunicato la notizia a Charles, ho iniziato col dire che era successo qualcosa di grave. Egli mi ha risposto subito "Mamma, Papà è morto." La sua intuizione mi ha lasciata stupefatta. Quando io ho confermato, la sua successiva reazione è stata quella di domandarmi preoccupato: "E chi mi accompagnerà in piscina sabato?" Quindi è corso nella sua stanza e non si è più fatto vedere fino a sera.

Non so se Charles ha compreso che la morte del padre è qualcosa di irreversibile. Inizialmente ha reagito pensando alle conseguenze immediate della sua assenza senza proiettarsi nel futuro.

Ciò ha reso difficile spiegare a lui, così come a sua sorella, le circostanze della sua morte, arrivata così brutalmente. Ho detto soltanto: "Papà era malato di cuore ed è morto al ristorante, mentre mangiava con un collaboratore". Non pensavo affatto in quel momento che Charles avrebbe associato il ristorante ed il mangiare in generale, alla morte di suo padre.

Nelle settimane e nei mesi seguenti, infatti, si bloccava di fronte al piatto rifiutandosi di mangiare se non della pasta, sia a pranzo che a cena.

L'altra domanda che mi ha posto in seguito è stata "E se tu muori mamma che succederà?"

Temeva di essere abbandonato e sembrava preoccupato di fronte al futuro. Avvertiva e assorbiva la mia stessa inquietudine e questo mi ha spinto a farmi sostituire da altre persone per evitare che subisse troppo le mie preoccupazioni e le mie angosce.

Perché hanno messo il nonno in una scatola?

Lo scorso anno Giulia, mia figlia, Down di 14 anni, ha perduto il nonno a cui era molto attaccata. Mi sembrava molto difficile spiegarle della sua morte, ma tutto sommato l'ha vissuta in modo molto naturale. Le abbiamo parlato in modo molto semplice, senza nascondere nulla, spiegandole che il nonno non sarebbe stato più presente sulla terra, ma che era felice "lassù"

Tuttavia il giorno del funerale, Giulia, non ha proprio realizzato ciò che stava accadendo. Penso che si sia bloccata di fronte alle nostre emozioni ed a quelle dei suoi fratelli e sorelle che piangevano. Non abbiamo nascosto il nostro dolore: abbiamo pianto tutti insieme.

Ciò che l'ha turbata molto per contro, è stato che si potesse mettere il corpo del nonno in una bara! Non smetteva mai di dire: "Non è possibile che possa entrare in questa scatola!". Di ritorno dalla messa, l'ho vista allungarsi sul divano, con le braccia serrate lungo il corpo e ci ha detto: "Mi alleno per vedere se posso entrare nella scatola". Questa cosa ci ha fatto ridere tutti.

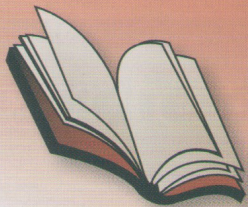
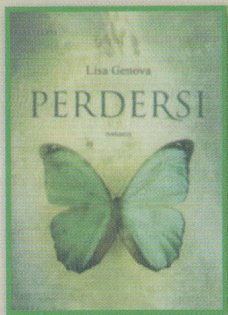
Sophie Cluzel

La famiglia, gli amici, la persone della parrocchia si sono dati da fare per aiutarmi, proponendomi di prendere Charles un pomeriggio, accompagnarlo in piscina tutti i sabato mattina, farlo uscire di casa... al fine di lasciarmi uno spazio di riposo. Questo periodo è stato molto duro: da un giorno all'altro dopo la morte del padre, Charles si rifiutava di lavarsi, di vestirsi, di andare a scuola, restando nascosto sotto al tavolo e rifiutandosi di uscire di casa -suo rifugio- come se avesse paura del mondo esterno. In quel periodo era molto regredito. Inizialmente ho provato a farlo uscire anche con la forza, ma dal momento che anch'io ero esaurita, ho finito col rinunciare e per comprendere che, tenendo conto delle circostanze, dovevo accettare il suo stato depressivo senza dubbio passeggero e naturale. La morte del papà aveva destabilizzato tutti i suoi punti di riferimento, per cui aveva bisogno di tempo per riprendere fiducia. Grazie agli amici, ancora una volta, Charles a poco a poco è uscito dal suo guscio ed ha ripreso piacere a svolgere le sue solite attività. Ma per arrivare a questo ci sono voluti non meno di due anni. Egli ha anche potuto beneficiare dell'aiuto prezioso della sua psicologa del CMP che ha impostato la terapia sul lutto.

Molto positivo è stato il fatto che non passava giorno senza che Charles parlasse del papà.

In modo del tutto naturale lo rendeva presente, gli diceva buongiorno quando passava davanti alla sua foto, spiegando, ad esempio: "Mio papà è morto; penso a lui, prima andavamo in piscina insieme" ...

Io che ero tutta chiusa nel mio dolore, non riuscivo ad essere così spontanea come lo era lui, non riuscivo così facilmente ad abbordare "la cosa". In un certo senso mi ha fatto bene sentir parlare di mio marito in modo così naturale, mentre il mio pudore me lo impediva.

Anne Ortiz

Libri

Piemme Editore

Lisa Genova

Perdersi

L'autrice è americana, laureata in neuropsichiatria; ha dedicato la vita allo studio della depressione, del morbo di Parkinson e a quello di Alzheimer.

In questo suo primo romanzo, commovente e delicato, ma pieno di realismo, racconta la storia di Alice, professoressa di scienze psicologiche all'università, sposata con un professore di chimica, con tre figli. Alle prime perdite della memoria, ai primi smarrimenti per le strade conosciute, alle prime parole che non vengono durante una conferenza… via via fino allo sgretolamento della sua ricca personalità, alla consapevolezza della malattia di Alzheimer, Alice reagisce con enorme coraggio e determinazione.

Una delle pagine più suggestive del libro è la conferenza che tiene di fronte ad una sala gremita di colleghi e di studenti (compresi i trepidanti marito e figli) per spiegare quello che le sta succedendo.

"…spero di fornire qualche indicazione su cosa significhi convivere con questa malattia. Presto, pur sapendo cosa si prova, non sarò più in grado di raccontarvelo… Non cancellateci dalla vostra vita… non spaventatevi… aiutateci…"

Un romanzo da leggere per saperne di più e smettere di dire scherzando e con superficialità: "Mi dimentico tutto, sto per avere l'Alzheimer". Coraggio, ne uscirete cambiati. **M. B.**

Adelphi Editore

Inone Yasushi

Ricordi di mia madre

"Mia madre dava l'impressione di essere un meccanismo rotto. Non era malata, ma una parte di lei aveva ceduto."

Con grande pudore, discrezione e poesia (le tre parti del libro si intitolano: "*Sotto i fiori*", "*Raggi di luna*", "*Sulla neve*"), l'autore descrive il cammino a ritroso della madre dalla consapevolezza alla perdita di ogni punto di riferimento.

L'autore divide con fratello e sorelle il compito nuovo ed ingrato di accudire e accompagnare questa "nuova madre". Con un racconto particolareggiato, non solo delle vicende in cui i fratelli si alternano nell'ospitare la madre, ma soprattutto della fatica del suo animo per accordarsi a una situazione che gli sfugge di mano, lo imbarazza, lo confonde. Si fa allora mille domande: "Perché ripete di continuo le medesime frasi?" "Come mai la madre così esasperante con i figli, appare quasi normale e a suo agio con i nipoti? "Perché ripete continuamente il nome di Shunma (un amico di infanzia di cui si era innamorata)?"

Solo l'affetto filiale sa dare risposta là dove la madre si è smarrita.

Colpisce il clima e l'orizzonte diverso dal nostro: siamo in Giappone e molte particolarità ci fanno sentire un po' estranei anche se attirati da una civiltà così lontana. **M. B.**

Ed. Effâtà

Henri Bissonnier

Tutta la vita davanti

Dedicato a chi vive la terza e quarta età

Un'età della vita non donata a tutti, fatta di grandi contrasti che ne rendono ardua la comprensione. Un lungo passato alle spalle, nel quale non posso più intervenire (quello che ho fatto, ho fatto), davanti un futuro problematico anche da misurare: crepuscolo della mia esistenza durante il quale restituisco a poco a poco quello che dell'esistenza costituisce la ricchezza.

Una grande sorpresa riserba l'età avanzata: l'anima non è soggetta allo stesso declino del corpo e posso ancora cambiare. Per il mio Dio non è mai troppo tardi. In quali aspetti devo correggermi? La mia tendenza al pessimismo. Il timore inquietante che la misericordia di Dio sia un inganno, il ripiegamento su me stesso, il mutismo, quella tendenza a trascurare il mio comportamento, l'aspetto e la dignità del mio corpo. Perché vincere tutto questo? Per cooperare alla grazia divina a beneficio di me stesso e dei miei fratelli con un cuore nuovo e uno spirito nuovo.

Bissonier non si limita a queste riflessioni e non rifugge da suggerimenti pratici, dettati dall'esperienza vissuta, dall'amore, dalla fede: invita a rispondere alle lettere, a ricambiare le visite, a salutare sempre gli altri, magari aggiungendo qualche parola a quelle di saluto, a non scansare le situazioni nuove, a mettere ordine nelle nostre cose prevedendo quello che succederà dopo la nostra morte. E poi ad avere il coraggio di far ancora progetti, di imparare una lingua, di intraprendere uno studio – magari quello delle Scritture in cui Dio fa conoscere se stesso e permette di conoscere quell'amore che Egli si aspetta da noi personalmente, perché personalmente ci ama per quanto ci sembri difficile da capire.

Ecco i cambiamenti che potranno fare dell'anziano un modello di speranza e un testimone della permanenza di Dio davanti al carattere passeggero della vita umana, di tanti nostri insuccessi, delusioni, sofferenze.

Cosa si attende insomma quello stesso Dio dei nostri verdi anni, dagli anni della nostra vecchiaia? Prima di tutto la gratitudine, poi l'offerta dello spogliamento che ci unisce a Cristo, poi la lode, poi lo sguardo volto all'aldilà della vita terrena. Là Dio è in attesa di me: attesa di tenerezza e di amore; Lui che non bisogna temere perché il mio miglior difensore. Di fronte a Lui debbo solo rendermi umile e piccolo.

La vecchiaia, età dell'attesa. Attesa da parte del Padre che mi ha già preparato il vestito nuovo; attesa da parte del Figlio che mi ha salvato dalla vera morte; attesa di tutti i miei cari e di tutti coloro che il Signore mi ha fatto incontrare nella mia lunga esistenza. Mentre io, al suo concludersi non dimenticherò quelli che lascerò sulla terra, poiché – come Teresa di Lisieux – voglio passare il Paradiso a fare del bene sulla terra.

Riflessioni profonde unite a indicazioni di vita pratica, dettate da esperienza illuminata da grande fede e cuore appassionato.

Graficamente, libro agile di non molte pagine e con caratteri di stampa chiari, adatti ai lettori appunto della terza e quarta età ai quali è rivolto e dai quali è cosa buona che sia conosciuto.

G. B.

Guardie del corpo

Sono un piccolo esercito di guardie del corpo, fedeli e attente, scrupolose e guardinghe, con divisa d'ordinanza che può variare in una gamma che va dai jeans maglietta e scarpe da tennis, alla gonna longuette camicetta e scarpe con mezzo tacco giudizioso, a seconda dei gusti personali e della situazione ambientale. Sono dotate di un borsone carico di generi vari: dalle bottiglie d'acqua ai tovaglioli, dai biberon ai sonaglini, dalle merendine alle macchinette, dalle pentoline ai piccoli mostri in plastica con nomi assurdi che cambiano continuamente e che loro non riescono a memorizzare. Affollano gli ingressi delle scuole elementari, materne e degli asili nido, delle piscine e delle palestre (pur non praticando nessuno sport), percorrono avanti e indietro i viali e gli spiazzi dei giochi nei parchi pubblici e nei giardinetti di quartiere. Le persone loro affidate hanno pochi mesi o pochi anni e, solo raramente, superano i dieci anni. Lavorano senza stipendio e senza orario ma in compenso con una cura quasi maniacale ed un affetto spropositato- che spesso è loro rimproverato - per gli affidati. Sono tutte appartenenti alla fascia di mezza età e oltre, anche se i sorrisi, le coccole, il movimento e il lavoro dei parrucchieri le fanno sembrare molto più giovani. Stiamo naturalmente parlando delle NONNE! Importanti di questi tempi come non mai, anzi indispensabili, nelle grandi città e nei paesi, in Italia ma anche in Europa e nel mondo intero.

Cosa resta da dire? Che non hanno rivendicazioni sindacali da portare avanti, non fanno scioperi ma a volte, in Italia, in Europa e in ogni luogo, tra di loro borbottano un po'. E dicono suppergiù quanto segue "il fatto è che... questi genitori li viziano troppo",... oppure che "non ci sono mai", ...oppure che "li viziano troppo perché non ci sono mai;" e che "questi bambini hanno troppi impegni e si stancano assai"... o che " 'ste creature invece di studiare...troppo computer, troppa televisione e tutte le altre diavolerie che io neanche le so usare...ma loro...dei diavoli sono..." Ecco le cose che si dicono le nonne tra loro e che nessuno ascolta ma che corrispondono – come tutti sanno - a sacrosante verità.

Ogni tanto qualcuna si lamenta anche un po' "perché l'impegno è grande e le forze sono quelle che sono... e alla sera sono stanca morta..." Ma altre nonne, più grandi, che hanno già cresciuto altri nipoti tacciono perché sanno in cuor loro che gli anni davvero passano e passano in fretta e che presto gli adorati nipoti avranno meno bisogno di loro... e poi ancora meno... fino a quando, fattisi grandi, si faranno vedere solo di rado e allora le nonne e i nonni, che da sempre fanno da scorta autorevole e brontolante, cominceranno ad invecchiare davvero.

PENNABLÙ

Resta con noi Signore
perchè si fa sera...